

DOCUMENT RESUME

ED 361 137

RC 019 263

TITLE Meal Planning for People with Diabetes, 2nd Edition = Planificacion de Comidas para Personas con Diabetes, 2 Edicion.

INSTITUTION National Migrant Resource Program, Inc., Austin, TX.

SPONS AGENCY Department of Health and Human Services, Washington, D.C.; Michigan State Dept. of Public Health, Lansing.

PUB DATE 90

NOTE 80p.

AVAILABLE FROM National Migrant Resource Program, Inc., 1515 Capital of Texas Hwy. S., Ste. 200, Austin, TX 78746 (\$3.50).

PUB TYPE Multilingual/Bilingual Materials (171) -- Guides - Non-Classroom Use (055)

LANGUAGE English; Spanish

EDRS PRICE MF01/PC04 Plus Postage.

DESCRIPTORS Adult Education; *Diabetes; *Dietetics; *Disease Control; Eating Habits; Food; Health Promotion; *Migrant Health Services; Migrants; *Nutrition Instruction

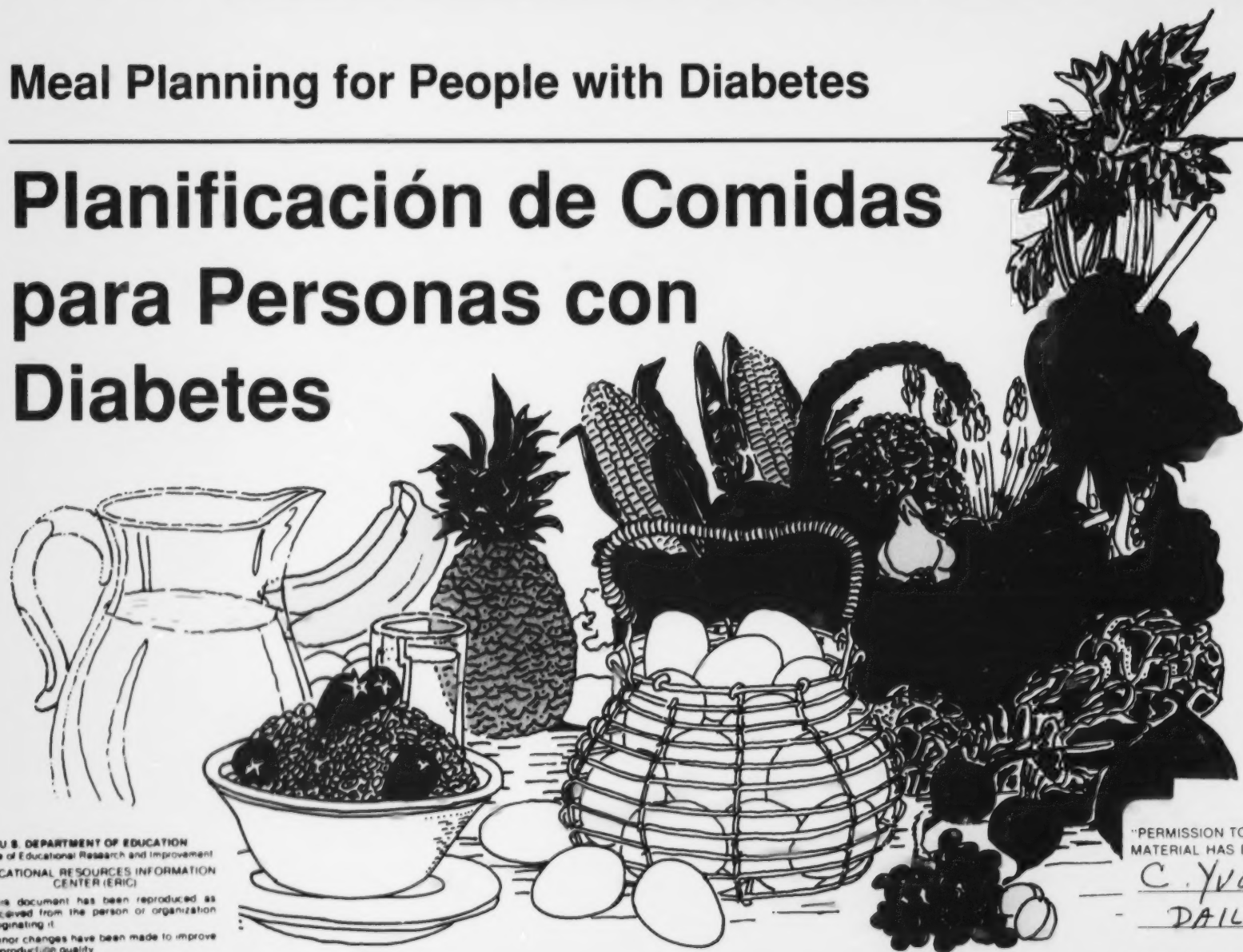
ABSTRACT

This booklet provides information about diabetes and meal planning particularly designed for migrant individuals. The first section defines diabetes, explains different types of diabetes, lists results of uncontrolled diabetes, and describes the goals and components of a diabetic meal plan. The second section explains the exchange system of equivalent foods, including lists of acceptable foods contained in each food group, information on weights and measurements, and a meal planning chart. The third section provides suggestions for planning meals, cautions about the use of "diet" foods, and presents a list of common Mexican foods with corresponding food exchanges. The final section contains helpful information about living with diabetes, explaining how diabetes can be controlled through meal planning, exercise, and medications. It also addresses proper handling of social occasions, alcoholic beverages, and sick-day diets. Space is provided in the back of the booklet for special instructions. (KS)

* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *

Meal Planning for People with Diabetes

Planificación de Comidas para Personas con Diabetes



U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)

- ☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
- ☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS
MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

C. YVONNE
DAILEY

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES
INFORMATION CENTER (ERIC)."

Meal Planning for People with Diabetes

Planificación de Comidas para Personas con Diabetes

1990 (2nd edition/2° edición)

Produced, published, and distributed by/
Produció, publicado, y distribuido por:



NATIONAL MIGRANT RESOURCE PROGRAM, INC.

2512 South IH35, Suite 220

Austin, TX 78704

(512) 447-0770 (voice)

(512) 447-1666 (fax)

Copyright © (1985) by National Migrant Resource Program, Inc. Permission to reproduce all or part of this publication can be obtained by writing NM RP or calling (512) 447-0770.

Preparation of this publication was made possible through funds from the Office of Migrant Health, U.S. Department of Health and Human Services.

Acknowledgments

This booklet was developed by Celinda E. Bauer, Dietitian; Virginia Moralez, RN; and Karen Freeburn, RD; Migrant and Rural Community Health Association (MARCHA); Bangor, Michigan; under a grant prepared by Dorothy Bol, PNP., and funded by the Michigan Department of Public Health. Revisions were made for the second edition (1990) by Mary Kinney Sweeten, PhD, RD, LD, Texas Agricultural Extension Service, Texas A&M University, College Station, Texas. Additional comments for the revision were made by Patricia Krug, RD, LD, CDE, Mickey Reyes, RN, and Julie Meyers, RN. Spanish language translation of the second edition by RosaMaria Murillo-ElKaterji.

The exchange lists from the American Diabetes Association, Inc. were used with permission. The exchange lists were prepared by committees of the American Diabetes Association, Texas Affiliate, Inc. and the American Dietetic Association in cooperation with the National Institute of Arthritis, Metabolism, and Digestive Diseases and the National Heart and Lung Institute.

Derechos de imprenta © (1985) pertenecen a National Migrant Resource Program, Inc. Permiso para reproducir partes de esta publicación puede ser obtenido al escribir o llamar al (512) 447-0770.

La preparación de esta publicación fué posible con fondos de la Oficina de Salud para Migrantes y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.

Agradecimientos

Este folleto fue desarrollado por Celinda E. Bauer, Dietista; Virginia Moralez, RN; y Karen Freeburn, RD; Migrant and Rural Community Health Association (MARCHA); Bangor, Michigan; bajo una concesión de Dorothy Bol, PNP, con fondos del Departamento de Salud Publico de Michigan. Revisiones para la segunda edición (1990) fueron echas por Mary Kinney Sweeten, PhD, RD, LD, Texas Agricultural Extension Service, Texas A&M University, College Station, Texas. Comentarios adicionales para la edición de 1990 fueron echos por Patricia Krug, RD, LD, CDE; Mickey Reyes, RN; y Julie Meyers, RN. Traducción de la segunda edición por RosaMaria Murillo-ElKaterji.

Permiso obtenido para imprimir las listas de intercambios de la Asociación Americana de Diabetes, Inc. Las listas de intercambios fueron preparadas por comites en la Asociación Americana de Diabetes, Afiliado de Tejas, Inc. y la Asociación Americana de Dietistas en cooperación con el Instituto Nacional de Artritis, Metabolismo, y Enfermedades Digestivas y el Instituto Nacional del Corazón y Pulmón.

Table of Contents

Indice de Contenidos

1. Diabetes, Food and Nutrients	1
Definitions	1
Types of diabetes	2
Uncontrolled diabetes	3
Goals of a diabetic meal plan	4
Nutrients in your meal plan	5
2. The Exchange System	7
Exchange lists	7
Nutrients in each exchange group	8
Exchanges allowed each day	9
How to use the exchange lists	10
Weights and measurements	11
Free foods	12
Foods not allowed	12
Starch/Bread group	13
Meat/Protein group	15
Vegetable group	17
Fruit group	18
Milk group	20
Fat group	21
Other foods	22
Meal planning form	23
3. Suggestions for Planning Meals	24
Dietetic foods	24
How to use dietetic foods	24
Common Mexican foods	25
4. Living with Diabetes	30
How to control diabetes	30
Social occasions	33
Alcoholic beverages	33
Sick day diet rules	34
5. Special Instructions	36

1. Diabetes, Alimentos y Nutrimientos	1
Definiciones	1
Tipos de Diabetes	2
Diabetes No Controlada	3
Objetivos del Plan de Comida para Diabéticos	4
Nutrimientos en su Plan de Comidas	5
2. El Sistema de Intercambios	7
Listas de intercambios	7
Nutrimientos en cada lista de intercambios	8
Intercambios permitidos cada día	9
Como utilizar las listas de intercambios	10
Pesos y medidas	11
Alimentos permitidos sin medida	12
Alimentos no permitidos	12
Grupo de Almidón/Pan	13
Grupo de Carne/Proteína	15
Grupo de Vegetales	17
Grupo de Frutas	18
Grupo de Leche	20
Grupo de Grasa	21
Otros Alimentos	22
Formulario para planear comidas	23
3. Sugerencias para Planear Comidas	24
Alimentos dietéticos	24
Como utilizar alimentos dietéticos	24
Platillos Mexicanos comunes	25
4. Viviendo Con Diabetes	30
Como controlar la diabetes	30
Ocasiones sociales	33
Bebidas alcohólicas	33
Reglas para los días que este enfermo	34
5. Instrucciones Especiales	36

1 Diabetes, Food and Nutrients

Diabetes, Alimentos y Nutrimentos

Definitions

What is diabetes? Diabetes is a condition in which a person's body cannot use food. A person with diabetes does not make enough insulin. Without enough insulin, the amount of sugar in the blood is abnormal. Your body needs a certain amount of sugar in order to work, but when sugar builds up in the blood your kidneys begin to get rid of the extra sugar. Some of this sugar shows up in the urine when it is tested.

Insulin—A hormone made by the pancreas. It helps sugar to cross from the blood into the cells to be used for energy.

Blood Sugar—Sometimes called blood glucose. Glucose is the most common form of energy in the body.

Calories—Measurements of energy. Food is the source of energy for your body. If you eat more than your body needs, the extra food will be turned into fat and you will gain weight.

Definiciones

Que es la diabetes? La diabetes es una condición en la cual el cuerpo no puede utilizar los alimentos adecuadamente. El cuerpo de una persona con diabetes no produce suficiente insulina y esto causa acumulación de azúcar en la sangre. El cuerpo necesita ciertos niveles de azúcar para funcionar, pero cuando hay demasiada acumulación de azúcar en la sangre los riñones empiezan a eliminar azúcar a través de la orina. Los niveles de azúcar pueden ser detectados con un análisis de la orina.

Insulina—Una hormona que es producida por el páncreas. La insulina ayuda a que el azúcar pase de la sangre a las células de todo el cuerpo para que este lo utilice como energía.

Azúcar en la Sangre—También llamado glucosa en la sangre. La glucosa es la forma más común de energía en el cuerpo.

Calorías—Son unidades de energía. Los alimentos son la fuente de energía para el cuerpo. Si uno come alimentos en exceso estos se convierten en grasa, resultando en aumento de peso.

Types of Diabetes

1. **Type I.** Insulin dependent. This type usually develops before age 20. It comes on very quickly, and may cause you to go into a coma if not treated. This type of diabetes is very hard to control because the blood sugar drops and rises so fast. A combination of meal planning, exercise, and insulin is necessary to control the blood sugar.
2. **Type II.** Non-insulin dependent. This type generally develops after age of 40, but you can get it at an earlier age. The body can no longer make the insulin it needs. Type II is different from Type I in that the symptoms come on gradually. It is hard to diagnose because the symptoms can also mean other conditions. Most people with this kind of diabetes are overweight, and their diabetes can be controlled with meal planning and exercise, with or without medication. Sometimes insulin is needed to control blood sugar.

Tipos de Diabetes

1. **Tipo I.** Dependiente de insulina. Generalmente este tipo se desarrolla antes de los 20 años. Este tipo de diabetes comienza repentinamente, puede conducir a un estado de coma si no se es tratado y es mas difícil controlarlo debido a que los niveles de azúcar en la sangre suben y bajan muy rápidamente. Para controlar el azúcar en la sangre es muy importante planear las comidas, hacer ejercicios y usar insulina.
2. **Tipo II.** No es dependiente de insulina. Generalmente, este tipo de diabetes se desarrolla después de los 40 años, pero en varias ocasiones se puede desarrollar a una edad mas temprana. En este caso, el cuerpo no puede continuar produciendo la insulina necesaria. La diferencia entre Tipo I y Tipo II es en que el Tipo II se desarrolla mas gradualmente, y es difícil diagnosticarlo porque los síntomas pueden indicar otras condiciones. La mayoría de las personas con este tipo de diabetes estan sobrepeso. Éstas personas pueden controlar el azúcar en la sangre a través de una buena planificación de comidas, ejercicios y con o sin medicamentos. En ciertas ocasiones estas personas necesitan inyectarse insulina para controlar el azúcar en la sangre.

Uncontrolled Diabetes

1. Too much sugar in the blood (hyperglycemia). This happens when you:

- Eat too much
- Don't inject insulin
- Decrease your amount of activity
- Are sick

You may have the following symptoms:

- Too much sugar in your urine
- Frequent thirst and urination
- Weakness, fatigue
- Nausea, vomiting
- Lack of hunger
- Dry, flushed skin
- Abdominal pain
- Rapid, deep breathing (breath has a fruity smell)
- Sleepiness or unconsciousness

What to do:

- Call your doctor or go to the emergency room.
- You may have to stay at the hospital for awhile.
- Once your doctor has found the cause of your symptoms, follow his or her instructions for treatment.



Diabetes No Controlada

1. Demasiado azúcar en la sangre (hiperglicemia). Esto ocurre cuando:

- Come en exceso
- No se inyecta la insulina
- Disminuye sus actividades
- Esta enfermo

Usted puede tener los siguientes síntomas:

- Demasiada azúcar en la orina
- Sed constante y micción (orina) frecuente
- Debilidad, fatiga
- Náusea, vómito
- Falta de hambre
- Cutis reseco, enrojecido
- Dolor abdominal
- Respiración profunda y rápida (aliento con olor a fruta)
- Somnolencia y pérdida de conocimiento

Qué hacer:

- Llame a su doctor o vaya al cuarto de emergencias.
- Tal vez sea necesario permanecer en el hospital por algún tiempo.
- Una vez que su doctor identifique la causa de sus síntomas, siga el tratamiento que el le indique.

2. Not enough sugar in the blood (hypoglycemia). This happens when you:

- Skip meals or wait too long in between meals
- Take too much insulin
- Exercise too much without eating enough

You may have the following symptoms:

- Hunger
- Nervousness, anxiety, irritability
- Shaking, sweating
- Dizziness
- Headache
- Numbness of lips or tongue
- Pale or moist skin
- Weakness
- Problems with your vision
- Loss of coordination
- Confusion or unconsciousness



What to do:

- Drink 1/2 cup of fruit juice or a regular (not diet) soda, or eat sugar in any form (2 tsp of sugar or 6-7 Lifesavers).
- Call your doctor and do as he or she tells you.

Goals of a Diabetic Meal Plan

- Stay healthy.
- Reach and stay at a reasonable body weight.
- Avoid problems with eyes, nerves, kidneys, or arteries.
- Control the blood sugar.
- Avoid symptoms like sugar in the urine and high blood sugar.

A diabetic meal plan is a balanced style of eating that the whole family can use.

2. Falta de azúcar en la sangre (hipoglicemia). Esto ocurre cuando:

- Omite comidas or demora mucho tiempo entre comidas
- Se inyecta demasiada insulina
- Hace ejercicios en exceso sin tener una alimentación adecuada

Usted puede tener los siguientes síntomas:

- Demaciada hambre
- Nerviosismo, ansiedad, irritabilidad
- Temblores, sudor
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Adormecimiento de los labios o lengua
- Cutis pálido o húmedo
- Problemas con su vista
- Perdida de coordinación
- Confusión o perdida de conocimiento

Qué hacer:

- Tome 1/2 taza de jugo de fruta, un refresco (no dietético) o azúcar en cualquier forma (2 ctas de azúcar o 6-7 Lifesavers).
- Llame a su doctor y siga las recomendaciones que el le indique.

Objetivos del Plan de Comidas para Diabéticos

- Mantener buena salud.
- Alcansar y mantener un peso apropiado para el cuerpo.
- Evitar problemas con los ojos, nervios, riñones, o las arterias.
- Controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Evitar síntomas como azúcar en la orina y altos niveles de azúcar en la sangre.

El plan de comidas para personas con diabetes proporciona una dieta balanceada que toda la familia puede usar.

Nutrients In Your Meal Plan

Food is made of:

carbohydrates	protein	fat
vitamins	minerals	water

Nutrients

Carbohydrates—Sugars and starches that are necessary sources of energy. *Examples:* breads, crackers, cereals, potatoes, vermicelli, rice, grains, corn, fruit, juices, milk, vegetables

Protein—Provides energy and is needed to build body tissues in each cell. *Examples:* meat, fish, chicken, cheese, eggs, milk, lentils, beans, peanut butter

Fat—Provides energy, and helps keep skin soft and healthy. It is also important because it carries vitamins A, D, E, and K. *Examples:* butter, margarine, cream, cream cheese, salad dressing, oil, lard, nuts, olives, avocado

Nutrimientos en su Plan de Comidas

Los alimentos consisten de los siguientes nutrimentos:

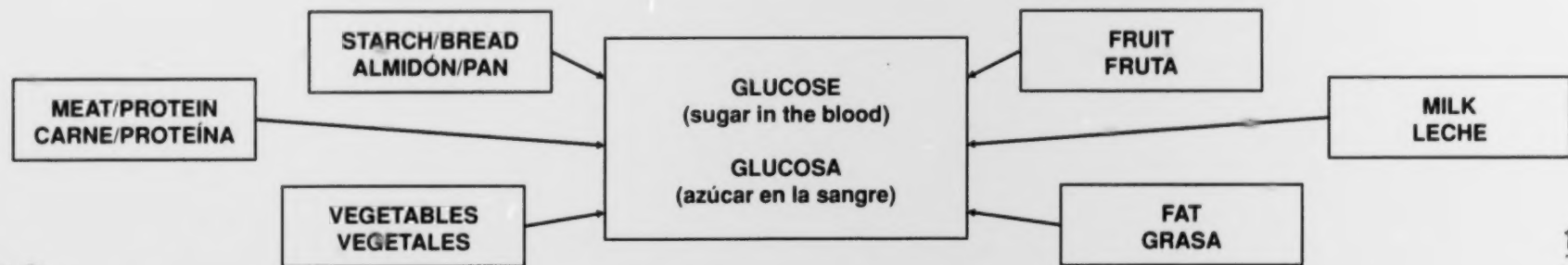
carbohidratos	proteína	grasa
vitaminas	minerales	agua

Nutrimentos

Carbohidratos—Azúcares y almidones que son fuentes necesarias de energía. *Ejemplo:* pan, galletas saladas (crackers), cereales, papas, fideo, arroz, granos, maíz, fruta, jugos, leche, vegetales

Proteína—Da energía y es necesaria para construir los tejidos de todo el cuerpo. *Ejemplo:* carne, pescado, pollo, queso, huevos, leche, lentejas, frijoles, legumbres, mantequilla de cacahuete

Grasa—Da energía y ayuda a mantener a el cutis suave y saludable. La grasa es importante porque lleva las vitaminas A, D, E, y K a todo el cuerpo. *Ejemplo:* mantequilla, margarina, crema, queso crema, aderezo, aceite, manteca, nueces, aceitunas, aguacate



The foods you eat contain carbohydrates, protein and fat, or a combination of these nutrients. These affect your blood sugar in different ways.

Los alimentos que usted come contienen carbohidratos, proteína y grasa, o una combinación de estos nutrimentos. Estos afectan el azúcar en la sangre de diferentes maneras.

Nutrient Nutrimento	Calories per gram Calorías en un gramo	Amount converted into sugar Cantidad que se convierte en azúcar
Carbohydrates/Carbohidratos	4	100%
Protein/Proteína	4	60%
Fat/Grasa	9	10%

2 The Exchange System

El Sistema de Intercambios

Exchange Lists

Foods that have about the same amount of carbohydrates, protein, fats and calories are grouped together into six groups called exchange lists.

The six exchange lists are:

- | | |
|----------------|---------|
| 1 Starch/Bread | 4 Fruit |
| 2 Meat/Protein | 5 Milk |
| 3 Vegetables | 6 Fat |

Your meal plan will show you how many servings from each exchange list to eat each day. Each serving is called an "exchange." Eat all of the exchanges allowed in your meal plan every day. Do not eat foods that are not in the exchange lists. Ask your dietitian if you want to eat foods that are not in the lists.

Listas de Intercambios

Los alimentos que tienen cantidades similares de carbohidratos, proteína, grasas y calorías forman seis listas de intercambios.

Las seis listas de intercambios son:

- | | |
|------------------|----------|
| 1 Almidón/Pan | 4 Frutas |
| 2 Carne/Proteína | 5 Leche |
| 3 Vegetales | 6 Grasa |

Su plan de alimento le mostrará el número de porciones de cada lista de intercambios que usted deberá comer cada día. Cada porción es un "intercambio." Coma todos los intercambios permitidos por día. No coma alimentos que no están incluidos en la lista de intercambios. Consulte a su dietista si desea comer alimentos que no se encuentran en la lista de intercambios.

Nutrients In Each Exchange Group
Nutrimientos En Cada Grupo De Intercambios

Exchange Group Grupo de Intercambios	Carbohydrates Carbohidratos (grams/gramos)	Protein Proteína (grams/gramos)	Fat Grasa (grams/gramos)	Calories Calorías
STARCH/BREAD ALMIDÓN/PAN	15	3	0	80
MEAT/PROTEIN CARNE/PROTEÍNA				
Low fat/baja en grasa	0	7	3	55
Medium fat/mediana en grasa	0	7	5	75
High fat/alta en grasa	0	7	8	100
VEGETABLES VEGETALES	5	2	0	25
FRUIT FRUTA	15	0	0	60
MILK LECHE				
Skim/descremada	12	8	0	90
2%	12	8	5	120
Whole/entera	12	8	10	150
FAT GRASA	0	0	5	45

Your Diabetic Meal Plan: Exchanges Allowed Each Day
Su Plan de Comidas Diebeticas: Intercambios Permitidos Cada Día

Exchanges allowed each day:
Intercambios permitidos cada día:

1

Exchanges from the starch/bread group
Intercambios del grupo de almidones/panes

2

Exchanges from the meat/protein group
Intercambios del grupo de carnes/proteinas

3

Exchanges from the vegetable group
Intercambios del grupo de vegetales

4

Exchanges from the fruit group
Intercambios del grupo de frutas

5

Exchanges from the milk group
Intercambios del grupo de leche

Exchanges from the fat group
Intercambios del grupo de grasas

How to Use the Exchange Lists

Any food in each exchange list is equal to any other food in the same list in the amount indicated.

Example: The Starch/Bread Group.

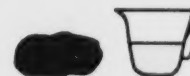
Food	Amount per Exchange
Bread	1 slice
Cereal, dry	3/4 cup
Potatoes (mashed)	1/2 cup



=



=



1 slice bread
1 rebanada pan

3/4 cup dry cereal
3/4 taza cereal seco

1/2 cup mashed potatoes
1/2 taza pure de papas

Each of the three is equal to one starch/bread exchange.

Como Utilizar las Lista de Intercambios

Cualquier alimento en cada lista de intercambios es igual a cualquier otro alimento en la misma lista en la cantidad indicada.

Ejemplo: Grupo de almidón/pan.

Alimento	Cantidad por Intercambio
Pan	1 rebanada
Cereal (seco)	3/4 taza
Papas (pure)	1/2 taza

Cada uno de los tres equivale a un intercambio de almidón/pan.

Weights and Measurements

Weigh all your foods. Use an 8-ounce measuring cup, measuring spoons, and a small scale. Remember that most foods should be measured *after* cooking. All measurements should be level.

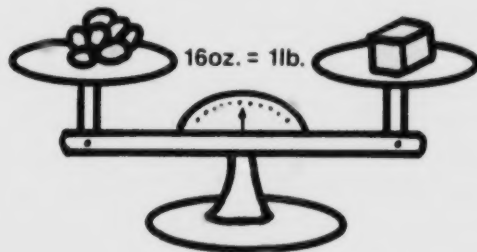
Common Abbreviations

cup=c	gram=gm	ounce=oz
pound=lb, #	teaspoon=ts	tablespoon=tbsp

Measurements

- 3 teaspoons=1 tablespoon
- 4 tablespoons=1/4 cup=2 ounces (liquid)
- 16 tablespoons=1 cup=8 ounces (liquid)
- 8 ounces (liquid)=240 milliliters
- 30 grams=1 ounce (solid)
- 16 ounces (solid)=1 pound

If you do not have a scale, you can use your hand to estimate weight. A piece of meat that is 1/2" thick and the size of your palm, as in the illustration below, weighs about 3 ounces.



Pesos y Medidas

Usted debe medido pesar todos sus alimentos. Use una taza de 8 onzas, cucharas medidoras y una balanza pequeña para pesar carnes. Recuerde que la mayoría de los alimentos deben ser medidos o pesados después de que han sido cocinados. Todas las medidas deben ser al ras.

Abreviaciones Comunes

taza=tz	gramo=gm	onza=oz
libra=lb, #	cucharita=cta, c	cuchara=cra, C

Medidas

- 3 cucharitas = 1 cuchara
- 4 cucharas = 1/4 taza = 2 onzas (líquido)
- 16 cucharas = 1 taza = 8 onzas (líquido)
- 8 onzas (líquido) = 240 mililitros
- 30 gramos = 1 onza (sólido)
- 16 onzas (sólido) = 1 libra

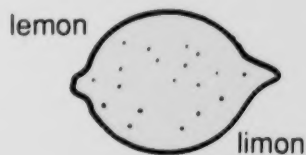
Si no tiene una balanza para pesar, puede usar su mano para estimar el peso. Una pieza de carne que mide 1/2" de grueso y del tamaño de su palma, pesa aproximadamente 3 onzas (vea la siguiente ilustración).



Free Foods

Use foods from the list below with meals or in between meals to help fill you up if you are still hungry. These foods have few calories, and can be eaten whenever you want:

Sugar substitutes (Sweet-n-Low, Equal)	
Herbs or spices, cilantro, garlic, cinnamon	
Coffee without sugar	Diet sodas
Tea without sugar	Broth, fat-free
Non-stick spray (Pam)	Picante sauce
Lemons or limes	Vinegar
Catsup (1 tablespoon)	Mustard
Soy sauce	Peppers
Lettuce	Pickles, dill or sour
Gelatin without sugar	



coffee, tea
without sugar



café, te
sin azúcar

Foods Not Allowed

Sodas with sugar	Condensed milk
Preserved fruit with sugar	Jelly or marmalade
Honey	Molasses
Fats—especially saturated fats, from animals	
Candy and desserts with sugar	
Alcoholic drinks, including beer and wine	

Alimentos Permitidos sin Medida

Utilize los siguientes alimentos para condimentar su comida o entre comidas para satisfacer su apetito. Estos alimentos contienen muy pocas calorías y se pueden comer cuando usted quiera:

Sustitutos de azúcar (Sweet-n-Low, Equal)	
Las hierbas o especias, cilantro, ajo, canela	
Café sin azúcar	Refrescos dietéticos
Té sin azúcar	Caldo desgrasado
No adhiera (Pam)	Salsa picante
Limonas o limas	Vinagre
Catsup (1 cucharada de mesa)	Mostaza
Salsa soya	Pimientas
Lechuga	Pepinos, curtidos o agrios
Gelatina sin azúcar	



sal



pimienta



chile en polvo

Alimentos No Permitidos

Refrescos con azúcar	Leche condensada
Fruta preservada con azúcar	Jalea o mermelada
Miel	Melaza
Grasas—especialmente grasas saturadas de origen animal	
Dulces y postres con azúcar	
Bebidas alcohólicas, cerveza y vino incluidos	

1 Starch/Bread Group

This list shows the kinds and amounts of breads, cereals, crackers and starchy vegetables that you can use for one starch/bread exchange.

Each serving contains 80 calories, 15 grams of carbohydrates, and 3 grams of protein.



Starches/Breads

Bread

White, wheat, rye, pumpernickel, raisin	1 slice
Bagel, small	1/2
Biscuit, muffin (2-1/2" diameter)	1 + 1 fat exchange
Dried bread crumbs	3 tbsp
Bun, hamburger or hot dog	1/2
Cornbread (1" x 2" x 2")	1 + 1 fat exchange
English muffin	1/2
Angel food cake, plain (10" diameter)	1/24
Tortilla, flour (6" diameter)	1 + 1 fat exchange
Tortilla, corn (6" diameter)	1

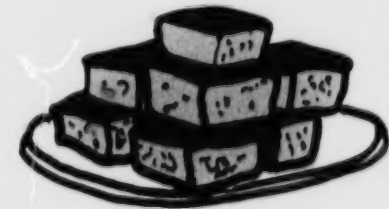
1 Grupo de Almidón/Pan

Esta lista indica los tipos y cantidades de panes, cereales, galletas y vegetales con almidón que usted puede utilizar como un intercambio de almidón/pan.

Cada porción contiene 80 calorías, 15 gramos de carbohidratos, y 3 gramos de proteína.

Almidones/Panes

Pan	Blanco, trigo, centeno, integral de centeno, pasa	1 rebanada
Bagel, pequeño		1/2
Biscocho, panecillo (2-1/2" diámetro)		1+1 intercambio grasa
Migajas de pan seco		3 era
Pan de hamburguesa o salchicas		1/2
Pan de maíz (1"x2"x2")		1+1 intercambio grasa
Panecillo inglés		1/2
Pastel "ángel sencillo" (10" diámetro)		1/24
Tortilla, harina (6" diámetro)		1+1 intercambio grasa
Tortilla, maíz (6" diámetro)		1



Cereals and Crackers

Cereal, dry and unsweetened	3/4 cup
Cereal, cooked	1/2 cup
Rice or barley, cooked	1/3 cup
Cornstarch	2 tbsp
Crackers	
Graham (1/2" x 2-1/2")	3
Animal	8 (1/2 box)
Variety (like saltines)	6
Soda (2-1/2")	4
Flour	2-1/2 tbsp
Macaroni or vermicelli, cooked	1/2 cup
Popcorn, small kernels without butter (measured after popping)	3 cups



Cereales y Galletas

Cereal seco sin azúcar	3/4 taza
Cereal cocido (atole)	1/2 taza
Arroz o cebada cocida	1/3 taza
Maicena	2 cra
Galletas	
Graham (1/2" x 2-1/2")	3
Animalitos	8 (1/2 caja)
Variedad (saladas)	6
Soda (2-1/2")	4
Harina	2-1/2 cra
Macarrón o fideo cocido	1/2 taza
Palomitas de maíz sin mantequilla (medido despues de tostado)	3 tazas

Starchy Vegetables

Corn	1/2 cup
Corn on the cob	1 small
Dried beans, lentils, or peas, cooked	1/3 cup
Green peas	1/2 cup
Lima beans	1/2 cup
Potatoes, white, baked or boiled	1 small
Potatoes, mashed	1/2 cup
Pumpkin	3/4 cup
Wheat germ	3 tbsp
Yams or sweet potatoes	1/3 cup



Vegetales con Almidón

Maíz	1/2 taza
Elote fresco	1 pequeño
Frijoles, lentejas, o chícharos cocidos	1/3 taza
Chícharos verdes	1/2 taza
Frijoles de Lima	1/2 taza
Papas blancas, homeadas o cocidas	1 pequeño
Papas blancas (pure)	1/2 taza
Calabaza	3/4 taza
Germen de trigo	3 cra
Camote	

2 Meat/Protein Group

1. This list shows the kinds and amounts of lean meats and other protein-rich foods you can use for one low-fat meat exchange.

Each serving contains 55 calories, 7 grams of protein, and 3 grams of fat.

Wild game (deer, rabbit, duck)	1 ounce
Beef, veal (without fat)	1 ounce
Chicken, turkey, fish, ham	1 ounce
Cottage cheese	1/4 cup
Cheese (made from skim milk)	1 ounce
Diet cold cuts (95% fat-free)	1 ounce
Parmesan cheese	2 tbsp

2. This list shows the kinds and amounts of medium-fat meats and other protein-rich foods you can use for one medium-fat meat exchange.

Each serving contains 75 calories, 7 grams of protein, and 5 grams of fat (each serving also counts as 1/2 fat exchange).

Cottage cheese, made with whole milk	1/4 cup
Egg (limit to 3 per week)	1
Cheese—Mozzarella or Ricotta	1 ounce
Liver, heart, kidney, brain (high cholesterol)	1 ounce
Veal (cutlets, ground, unbreaded)	1 ounce
Tofu (2-1/2" x 2-3/4" x 1")	4 ounces
Beef (rib, chuck, rump)	1 ounce
Pork (chops, loin, butt, cutlets)	1 ounce
Lamb (chops)	1 ounce

2 Grupo de Carne/Proteína

1. Esta lista indica los tipos y cantidades de carnes con poca grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como un intercambio de carne baja en grasa.

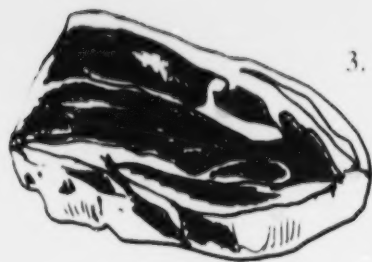
Cada porción contiene 55 calorías, 7 gramos de proteína, y 3 gramos de grasa.

Venado, conejo, pato	1 onza
Carne, ternera (sin grasa)	1 onza
Pollo, pavo, pescado, jamón	1 onza
Requesón	1/4 taza
Queso hecho con leche descremada	1 onza
Carnes fiambres variadas de dieta (95% sin grasa)	1 onza
Queso parmesano	2 cra

2. Esta lista indica los tipos y cantidades de carnes medio grasosas y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como una porció de carne medio grasosa.

Cada porción contiene 75 calorías, 7 gramos de proteína, y 5 gramos de grasa (cada porción también cuenta como 1/2 intercambio de grasa).

Requesón hecho con leche entera	1/4 taza
Huevo (límite de 3 por semana)	1
Queso mozzarella, ricotta	1 onza
Hígado, corazón, riñones, cesos (bastante colesterol)	1 onza
Ternera (chuletas, molida)	1 onza
Tofu (2-1/2"x2-3/4"x1")	4 onzas
Carne de res (costillas, molida, brisket)	1 onza
Carne de puerco (chuletas, lomo)	1 onza
Cordero (chuletas)	1 onza



3. This list shows the kinds and amounts of high-fat meats and other protein-rich foods you can use for one high-fat meat exchange.

Each serving contains 100 calories, 7 grams of protein, and 8 grams of fat (each serving also counts as 1 fat exchange).



Cheese—American, Swiss, Cheddar, Colby
 Pork—high fat cuts (spareribs, ground)
 Beef—brisket, ribs, ground (over 20% fat)
 Lamb—patties, ground
 Duck, Capon or Goose
 Cold Cuts (bologna, etc.)
 Frankfurters (turkey or chicken)
 Frankfurters (beef or pork)
 Peanut butter

3. Esta lista indica los tipos y cantidades de carnes altas en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como un intercambio de carne alta en grasa.



Cada porción contiene 100 calorías, 7 gramos de proteína, y 8 gramos de grasa (cada porción también cuenta como 1 intercambio de grasa).

Queso americano, suizo, cheddar, colby	1 onza
Puerco—cortes grasos (costillas de puerco, molida)	1 onza
Carne de res—brisket, molida (mas de 20% de grasa)	1 onza
Cordero—croquetas, molido	1 onza
Pato, capón o ganso	1 onza
Carnes fiambres variadas (salchichas, etc.)	1 onza
Salchichas (pavo o pollo)	1 pequeño
Salchichas (de res o puerco)	1 pequeño
Mantequilla de cacahuete	1 cra



3 Vegetable Group

This list shows the kinds of vegetables you can use for one vegetable exchange.

Each serving equals one vegetable choice (25 calories, 5 grams of carbohydrates, and 2 grams of protein). A serving is 1/2 cup cooked vegetables, 1 cup raw vegetables, or 1/2 cup vegetable juice.

Asparagus
Bean Sprouts
Beets
Broccoli
Brussels Sprouts
Cabbage
Cactus
Carrots
Cauliflower
Celery
Cucumbers
Eggplant
Vegetable juice cocktail



Green Pepper
Greens
Beet
Chard
Dandelion
Spinach
Mushrooms
Okra
Onion
Squash
Tomato
Tomato juice
Green Beans

Chicory
Cilantro
Endive
Escarole

Lettuce
Parsley
Radishes
Watercress



Starchy vegetables are included in the starch/bread exchange list.

3 Grupo de Vegetales

Esta lista indica los tipos de vegetales que puede utilizar como un intercambio de vegetales.

Cada porción equivale a una opción de vegetales (25 calorías, 5 gramos de carbohidratos, y 2 gramos de proteína). Una porción equivale a 1/2 taza de vegetales cocidos, 1 taza de vegetales crudos, o 1/2 taza de jugo de vegetales.

Espárragos
Brotos de frijol
Remolacha o betabel
Brócoli
Bruselas
Repollo
Nopales
Zanahoria
Coliflor
Apio
Pepinos
Berenjena
Coctel de vegetales



Chile dulce
Hojas verdes
Remolacha
Acelga
Diente de León
Espinaca
Champiñones
Quingombo ("bombo")
Cebolla
Calabaza
Tomate
Jugo de tomate
Ejote

Los siguientes vegetales se pueden comer al gusto:

Achicoria
Cilantro
Endiva
Escarola

Lechuga
Perejil
Rabanitos
Berro



Los vegetales con almidón están incluidos en la lista de almidón/pan.

4 Fruit Group

This list shows the kinds and amounts of fruit you can use for one fruit exchange.

Each serving contains 60 calories and 15 grams of carbohydrates.

Apple	1 small
Apple juice	1/2 cup
Applesauce	1/2 cup
*Apricots, fresh	4 medium
*Apricots, dried	7 halves
Bananas	1/2 small
Blackberries	3/4 cup
*Cantaloupe	1/3 small
Cherries	12 large
Dates	2-1/2
Figs, fresh	2
Figs, dried	1-1/2
Fruit cocktail	1/2 cup
*Grapefruit	1/2 small
*Grapefruit juice	1/2 cup
Grapes	15
Grape juice	1/3 cup

* These fruits are high in Vitamin C.
Eat a serving of one of these every day.

4 Grupo de Frutas

Esta lista indica los tipos y cantidades de frutas que puede utilizar como un intercambio de fruta.

Cada porción contiene 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos.

Manzana	1 pequeña
Jugo de manzana	1/2 taza
Puré de manzana	1/2 taza
*Chavacanes frescos	4 medianos
*Chavacanes secos	7 mitades
Plátanos	1/2 pequeño
Zarzamoras	3/4 taza
*Melón	1/3 pequeño
Cerezas	12 grandes
Dátiles	2-1/2
Higos frescos	2
Higos secos	1-1/2
Coctél de fruta	1/2 taza
*Toronja	1/2 pequeña
*Jugo de toronja	1/2 taza
Uvas	15
Jugo de uvas	1/3 taza

* Estas frutas contienen altos niveles de vitamina C. Coma un porción de una de estas todos los días.



*Honeydew Melon
 *Mandarin orange
 *Mango
 *Orange
 *Orange juice
 Nectarine
 *Papaya
 Peach
 Pear
 Pineapple
 Pineapple juice
 Plums
 Prunes
 Raisins
 *Strawberries
 Watermelon

1/8 medium
 3/4 cup
 1/2 small
 1 small
 1/2 cup
 1 small
 1 cup
 1 medium
 1 small
 3/4 cup
 1/3 cup
 2 medium
 3 medium
 2 tbsp
 1-1/4 cup
 1-1/4 cup

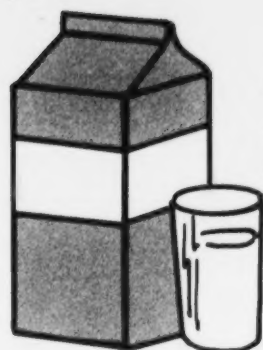
*Melón de honeydew
 *Mandarina
 *Mango
 *Naranja
 *Jugo de naranja
 Nectarina
 *Papaya
 Durazno
 Pera
 Piña
 Jugo de piña
 Ciruelas
 Ciruelas secas
 Pasas
 *Fresas
 Sandía

1/8 mediano
 3/4 taza
 1/2 pequeño
 1 pequeña
 1/2 taza
 1 pequeña
 1 taza
 1 mediano
 1 pequeña
 3/4 taza
 1/3 taza
 2 medianas
 3 medianas
 2 cra
 1-1/4 taza
 1-1/4 taza

*These fruits are high in Vitamin C. Eat a serving of one of these each day.

* Estas frutas contienen altos niveles de vitamina C. Coma un porción de una de estas todos los días.





5 Milk Group

This list shows the kinds and amounts of milk or milk products you can use for one milk exchange.

Each serving from this group contains 12 grams of carbohydrates, 8 grams of protein, and varying amounts of fat and calories.

Non-fat fortified milk (80 calories per serving):

Non-fat milk (1/2% or 1%)	1 cup
Buttermilk, made from skim milk	1 cup
Yogurt, plain, made from skim milk	8 ounces
Dry milk, powdered, non-fat	1/3 cup
Evaporated milk, made from skim milk	1/2 cup

Low-fat fortified milk (120 calories per serving):

2% fat (also counts as 1 fat exchange)	1 cup
Yogurt, plain, made from low-fat milk (also counts as 1 fat exchange)	8 ounces

Whole milk (150 calories per serving; also counts as 2 fat exchanges):

Whole milk	1 cup
Yogurt, plain, made from whole milk	8 ounces
Evaporated, made from whole milk	1/2 cup
Buttermilk, made from whole milk	1 cup

5 Grupo de Leche

Esta lista indica los tipos y cantidades de leche o productos de leche que puede utilizar como un intercambio de leche.

Cada porción de este grupo contiene 12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteína, y varias cantidades de calorías y grasas.

Leche fortificada, sin grasa (80 calorías por porción):

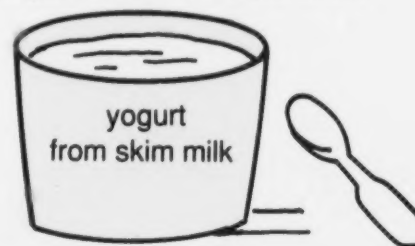
Leche descremada (1/2% o 1%)	1 taza
Leche de mantequilla, hecha con leche descremada	1 taza
Yogurt sencillo, hecho con leche descremada	8 onzas
Leche en polvo descremada	1/3 taza
Leche evaporada, hecha con leche descremada	1/2 taza

Leche fortificada, baja en grasa (120 calorías por porción):

Leche con 2% de grasa (también cuenta como 1 intercambio grasa)	1 taza
Yogurt sencillo, hecho con leche descremada (también cuenta como 1 intercambio de grasa)	8 onzas

Leche entera (150 calorías por porción; también cuenta como 2 intercambios de grasa):

Leche entera	1 taza
Yogurt sencillo, hecho con leche entera	8 onzas
Leche evaporada, hecha con leche entera	1/2 taza
Leche de mantequilla, hecho con leche entera	1 taza



yogurt hecho con leche descremada

Fat Group

This list shows the kinds and amounts of fats and fat-containing foods that you can use as one fat exchange.

Each serving contains 45 calories and 5 grams of fat.

Margarine or butter	1 tsp
Avocado (4" diameter)	1/8 medium
Oil	1 tsp
Bacon	1 slice
Cream	
Heavy (40% fat)	1 tbsp
Light (20% fat)	2 tbsp
Sour	2 tbsp
Cream cheese	1 tbsp
Olives	10 small or 5 large
Nuts	
Pecans	2 whole
Peanuts	20 small or 10 large
Salad dressing	1 tbsp

Limit the amount of products that are high in cholesterol or saturated fat. The best oils are those which have a lot of polyunsaturated fat, like: safflower oil, corn oil, cottonseed oil, sunflower seed oil, and sesame seed oil.

Grupo de Grasa

Esta lista indica los tipos y cantidades de grasas y alimentos que contienen altos niveles de grasa y que puede utilizar como un intercambio de grasa.

Cada porción contiene 45 calorías y 5 gramos de grasas.

Margarina o mantequilla	1 cta
Aguacate (4" diámetro)	1/8
Aceite	1 cta
Tocino	1 tajada
Crema	
Espesa (40% de grasa)	1 cra
Medio espesa (20% de grasa)	2 cra
Agria	2 cra
Queso crema	1 cra
Aceitunas	10 pequeñas o 5 grandes
Nueces	
Nuez lisa	2 todos
Cacahuates	20 pequeños o 10 grandes
Aderezo	1 cra

Límite la cantidad de productos que contienen altos niveles de colesterol o grasa saturada. Los mejores aceites son aquellos que contienen grasas poli-insaturadas como aceite de cártamo, aceite de maíz, aceite de semilla del algodón, aceite de semilla de girasol, y aceite de semilla de sésamo/ajonjolí.



Other Foods

When you include these foods in your meal plan, use the exchanges listed below.

	Exchanges
Fish sticks, 3	1 starch/bread, 2 meat
Gelatin, fruit-flavored, 1/3 cup	1 starch/bread
Ice cream, 1/2 cup	1 starch/bread, 2 fat
Ice milk, 1/2 cup	1 starch/bread, 1 fat
Potato chips, 15 large	1 starch/bread, 2 fat
Corn chips, 15 small	1 starch/bread, 2 fat
Sherbet, 1/2 cup	2 starch/bread
Vanilla wafers, 6	1 starch/bread, 1 fat
Waffle (frozen), 1 (5"x1/2")	1 starch/bread, 1 fat
Pizza, 1/6 (12")	1 starch/bread, 1 fat, 1 meat
Yogurt, frozen, 1/3 cup	1 starch/bread

Using your exchange lists and the meal planning worksheet on the next page, plan your menu for a day.

Otros Alimentos

Cuando incluya los siguientes alimentos en sus comidas utilice los intercambios a continuación.

	Intercambios
"Fish sticks," 3	1 almidón/pan, 2 carne/proteína
Gelatina, 1/3 taza	1 almidón/pan
Helados, nieve, 1/2 taza	1 almidón/pan, 2 grasa
Nieve de leche, 1/2 taza	1 almidón/pan, 1 grasa
Papitas ("potato chips"), 15 grandes	1 almidón/pan, 2 grasa
"Corn chips," 15 pequeños	1 almidón/pan, 2 grasa
Sherbet, 1/2 taza	2 pan
"Vanilla wafers," 6	1 almidón/pan, 1 grasa
"Waffle," 1 (5"x1/2")	1 almidón/pan, 1 grasa
Pizza, 1/6 (12")	1 almidón/pan, 1 grasa, 1 carne/proteína
Yogurt, congelado, 1/3 taza	1 almidón/pan

Utilize sus listas de intercambios y el formulario en la siguiente página para planear su menú de un día.

My Meal Plan/Mi Plan de Comidas

Your name/Su nombre: _____

Date/Fecha: _____

Dietician/Dietista: _____

Telephone/Teléfono: _____

Meal and Time Comida y Hora	Planned Menu/Menú Planeada	Exchanges Intercambios	What did you eat? ¿Que comió?
BREAKFAST DESAYUNO Time/Hora: _____		1 Starch/Bread Almidón/Pan 2 Meat/Protein Carne/Proteína 3 Vegetable Vegetales 4 Fruit Frutas 5 Milk Leche Fat Grasa	
SNACK/BONTANA Time/Hora: _____			
LUNCH ALMUERZO Time/Hora: _____		1 Starch/Bread Almidón/Pan 2 Meat/Protein Carne/Proteína 3 Vegetable Vegetales 4 Fruit Frutas 5 Milk Leche Fat Grasa	
SNACK/BONTANA Time/Hora: _____			
DINNER CENA Time/Hora: _____		1 Starch/Bread Almidón/Pan 2 Meat/Protein Carne/Proteína 3 Vegetable Vegetales 4 Fruit Frutas 5 Milk Leche Fat Grasa	
SNACK/BONTANA Time/Hora: _____			

Unlimited reproduction rights/Permiso de imprenta sin límite

3 Suggestions for Planning Meals

Sugerencias para Planear Comidas

Dietetic Foods—A Word of Caution

"Dietetic" foods like diet marmalade, gelatin, hard candy, and salad dressings may not be good for people who have diabetes. The word "dietetic" only means that the original recipe for the food has been changed. Some of these foods don't contain salt or sugar, but this does not mean that they don't contain calories.

How to Use Dietetic Foods

1. Read the label carefully.
2. Stay away from foods that contain large amounts of sugars. Some other names for sugar are: fructose, lactose, glucose, dextrose, sorbitol, mannitol, or corn syrup. The ingredients on the label are listed in order, so the food contains the largest amount of the first ingredient on the list and the smallest amount of the last ingredient on the list.
3. You can have up to 30 calories per day of dietetic foods in your meal plan. Foods with less than 10 calories per serving are allowed.

Alimentos Dietéticos

Alimentos "dietéticos" como mermeladas, gelatinas, dulces y aderezo no siempre son buenos para personas con diabetes. La palabra "dietética" solo indica que la receta original ha sido alterada. Algunos de estos alimentos no contienen sal o azúcar, pero esto no significa que no contienen calorías.

Como Utilizar Alimentos Dietéticos

1. Lea la etiqueta cuidadosamente.
2. Evite comer alimentos que contienen altas cantidades de azúcar. Otros nombres para el azúcar son: fructosa, lactosa, glucosa, dextrosa, sorbitol, minnitol y almibár de maíz. Los ingredientes en la etiqueta están alistados en orden de modo que el primer ingrediente se encuentra en cantidades mas bajas.
3. Usted puede consumir hasta 30 calorías de alimentos dietéticos por día. Alimentos con menos que 10 calorías por porción también son permitidos.

Common Mexican Foods

This list will help you count the exchanges for the foods in some common dishes. Cook all meats, and drain the fat off before adding it to the dish.

Dish and Ingredients	Exchanges
Rice or vermicelli with meat	
1 c cooked rice or vermicelli	3 starch/bread
2 oz meat	2 meat
1 tsp oil	1 fat
tomato	1 vegetable
bell pepper	1 vegetable
2 oz meat	2 meat
Potatoes with meat	
1 c potatoes	2 starch/bread
2 oz cooked meat	2 meat
1 t oil	1 fat
tomato	1 vegetable
Peas with meat	
1/3 c peas	1 starch/bread
2 oz cooked meat	2 meat
1 t oil	1 fat
Beans with bacon	
1 c cooked beans	3 starch/bread
2 slices bacon	2 fat
Flour tortilla	
1 6" tortilla	1 starch/bread, 1 fat
Corn tortilla	
1 6" tortilla	1 starch/bread

Platillos Mexicanos Comunes

La siguiente lista le indica los intercambios de comidas Mexicanas comunes. Cosa la carne y drene toda la grasa de la carne antes de servirla.

Platillo	Intercambios
Arroz o fideo con carne	
1 tz de arroz o fideo cocido	3 almidón/pan
2 oz de carne	2 carne/proteína
1 cta de aceite	1 grasa
tomate	1 vegetal
chile pimiento	1 vegetal
Papas con carne	
1 tz de papas	2 almidón/pan
2 oz de carne cocida	2 carne
1 cta de aceite	1 grasa
tomate	1 vegetal
Chícharos con carne	
1/3 tz de chícharos	1 almidón/pan
2 oz de carne cocida	2 carne
1 cta de aceite	1 grasa
Frijoles con tocino	
1 tz de frijoles cocidos	3 almidón/pan
2 rebanadas de tocino	2 grasas
Tortilla de harina	
1 tortilla (6")	1 almidón/pan, 1 grasa
Tortilla de maíz	
1 tortilla (6")	1 almidón/pan

Enchiladas (2)

2 corn tortillas
1 oz meat or cheese
2 tbsp onion

2 starch/bread
1 meat
free

Tamales (2)

2 small tamales

2 starch/bread, 2 meat, 2 fat

Picadillo

1/2 small onion
garlic
2 oz ground meat
1/2 c cooked potato, cubed
2 t oil

1 vegetable
free
2 meat
1 starch/bread
2 fat

Potatoes with egg

1/2 c cooked potatoes, cubed
1/2 small onion
1 egg
1 t oil

1 starch/bread
1 vegetable
1 meat
1 fat

Tortilla with refried beans

1 flour tortilla
1/4 c beans
1 t oil

1 starch/bread, 1 fat
1/2 starch/bread
1 fat

Refried beans

1/2 c cooked beans
1 t oil

1 starch/bread
1 fat

Enchiladas (2)

2 tortillas de maíz
1 oz de carne o queso
2 cta de cebolla

2 almidón/pan
1 carne
gratis

Tamales (2)

2 tamales pequeños

2 almidón/pan, 2 carne, 2 grasas

Picadillo

1/2 cebolla pequeña
ajo
2 oz de carne picada
1/2 tz de papas cocidas
2 cta de grasa

1 vegetal
gratis
2 carne
1 almidón/pan
2 grasa

Papas con huevo

1/2 tz de papas cocidas
1/2 cebolla pequeña
1 huevo
1 cta de grasa o aceite

1 almidón/pan
1 vegetal
1 carne
2 grasa

Tortilla con frijoles refritos

1 tortilla de harina
1/4 tz de frijoles
1 cta de aceite

1 almidón/pan, 1 grasa
1/2 almidón/pan
1 grasa

Frijoles refritos

1/2 tz de frijoles cocidos
1 cta de aceite

1 almidón/pan
2 grasa

Rice or vermicelli

1 c cooked rice or vermicelli
1 t oil
onion
garlic and cumin
bell pepper

3 starch/bread
1 fat
free
free
1 vegetable

Cactus

1/2 c cactus
1 t onion
1 egg
1 t oil

1 vegetable
free
1 meat
1 fat

Carne guisada

2 oz lean beef, pork or chicken
1/4 c onion
1/4 c tomato
1/2 c cooked potato, cubed
1 t oil

2 meat
1/2 vegetable
1/2 vegetable
1 starch/bread
1 fat

Liver

2 oz cooked liver
1/4 c tomato
1 t onion
2 t oil
2-1/2 t flour

2 meat
1/2 vegetable
free
2 fat
1 starch/bread

Menudo, 1 cup

2 oz cooked menudo
1/4 c hominy

2 meat, 1 fat
1/2 starch/bread

Hot Sauce

2 tbsp tomato
1 hot pepper
2 t onion
garlic

free
free
free
free

Sopa de arroz o fideo

1 tz de arroz o fideo cocido
1 cta de aceite
cebolla
ajo y comino
chile dulce

3 almidón/pan
1 grasa
gratis
gratis
1 vegetal

Nopalitos

1/2 tz de nopales
1 cta de cebolla
1 huevo
1 cta de aceite

1 vegetal
gratis
1 carne
1 grasa

Carne guisada

2 oz de carne de res, puerco o pollo
1/4 tz de cebolla
1/4 tz de tomate
1/2 tz de papa cocida
1 cta de aceite

2 carne
1/2 vegetal
1/2 vegetal
1 almidón/pan
1 grasa

Hígado guisado

2 oz de hígado cocido
1/4 tz de tomate
1 cra de cebolla
2 cta de aceite
2-1/2 cta de harina

2 carne
1/2 vegetal
gratis
2 grasa
1 almidón/pan

Menudo, 1 taza

2 oz de menudo cocido
1/4 tz de posole

2 carne, 1 grasa
1/2 almidón/pan

Chile

2 cra de tomate
1 chile picante
2 cta de cebolla
ajo

gratis
gratis
gratis
gratis

Squash with pork
 2 oz cooked pork
 1/2 c squash
 1/4 c onion
 2 tbsp corn
 1/2 c tomato
 garlic, oregano, cumin

2 meat
 1 vegetable
 1/2 vegetable
 1/4 starch/bread
 1 vegetable
 free

Sausage with egg
 1 oz Mexican sausage
 1 egg

1 meat, 2 fat
 1 meat

Intestines
 3 oz cooked intestine (1/2 cup)

2 meat, 3 fat

Stuffed pepper
 2 oz ground meat
 1/4 c potatoes
 1 tbsp onion
 2 tbsp tomato sauce
 1 med. chile pepper
 flour coating, fried in 2-1/2 tbsp oil

2 meat
 1/4 starch/bread
 free
 free
 1 vegetable
 1 starch/bread, 1 fat

Beef soup
 2 oz meat
 1/2 c potatoes
 cabbage

2 meat
 1 starch/bread
 free

Migas
 1 egg
 2 6" corn tortillas
 2 t oil

1 meat
 2 starch/bread
 2 fat

Calabaza con puerco
 2 oz de puerco cocido
 1/2 tz de calabaza
 1/4 tz de cebolla
 2 cra de elote
 1/2 tz de tomate
 ajo, orégano, comino

2 carne
 1 vegetal
 1/2 vegetal
 1/4 almidón/pan
 1 vegetal
 gratis

Chorizo con huevo
 2 oz de chorizo mexicano
 1 huevo

1 carne, 2 grasa
 1 carne

Tripas
 3 oz de tripas cocidas (1/2 tz)

2 carne, 3 grasa

Chile relleno
 2 oz de carne picada
 1/4 tz de papas
 1 cra de cebolla
 2 cra de salsa de tomate
 1 chile dulce mediano
 (fritos en harina y con 2-1/2 cra
 de aceite)

2 carne
 1/4 almidón/pan
 gratis
 gratis
 1 vegetal
 1 almidón/pan, 1 grasa

Caldo de rez
 2 oz de carne
 1/2 tz de papas
 repollo

2 carne
 1 almidón/pan
 gratis

Migas
 1 huevo
 2 tortillas de maíz (6")
 2 cta de aceite

1 carne
 2 almidón/pan
 2 grasa

Guacamole

1/8 avocado
 1 t picante sauce
 1 t onion
 lemon juice

Jalapeño pepper

1 pepper

1 fat
 free
 free
 free

Guacamole

1/8 aguacate
 1 cta de salsa de chile
 1 cra de cebolla
 jugo de limon

1 grasa
 gratis
 gratis
 gratis

Chile jalapeño

1 chile

free

gratis

4 Living With Diabetes Viviendo Con Diabetes

How to Control Diabetes

- A. Meal Planning
- B. Exercise
- C. Medications

Meal Planning

1. Eat enough calories to reach and stay at a reasonable body weight.
2. Be careful not to overeat at meals. Control your serving sizes.
3. Eat your meals at the same time each day, and do *not* skip meals.
4. Stay away from sugars and sweets that make your blood sugar go up quickly, like: sugar, honey, jam or jelly, syrup, sodas, "ade" drinks (lemonade, limeade), Mexican sweet breads, doughnuts, cakes, pies, cookies, candy, and popsicles.
5. Cut down on fat in your meals. *Limit* the amount you eat of: margarine, oil, avocado, nuts, seeds, olives, mayonnaise, and salad dressings. *Don't* eat: butter, lard, shortening, salt pork, bacon, sour cream, cream cheese, cream, or coffee creamer.
6. Eat foods that are high in fiber, like: beans, rice, vermicelli, pasta, potatoes, peas, corn, breads, cereals, corn tortillas, fresh fruit, vegetables, crackers, and popcorn.
7. Eat less salt.

Como Controlar la Diabetes

- A. Planificación de comidas
- B. Ejercicios
- C. Medicamentos

Planificación de Comidas

1. Coma suficientes calorías para alcanzar y permanecer en un peso razonable.
2. Cuidese de no sobre comer durante las comidas. Controle las porciones que se sirve.
3. Coma a la misma hora todos los días y *no* omita comidas.
4. Evite azúcares y dulces que hacen que el nivel de azúcar en la sangre se eleve rápidamente, como: azúcar, miel, mermelada o jalea, almibar, limonadas, pan dulce, buñuelos, pasteles, empanadas, galletas, caramelos, y paletas.
5. Redusca la grasa en sus comidas. *Límite* la cantidad que ingiere de: margarina, aceite, aguacate, nueces, semillas, aceitunas, mayonesa, aderezo. *No* ingera: mantequilla, manteca de cerdo, acortando, tocino, carne de puerco, crema agria, queso de crema, crema, o crema para café.
6. Coma alimentos que contienen altas cantidades de fibra, como: frijoles, arroz, fideo, pasta, papas, chícharos, maíz, panes,

8. Ask your doctor if you can drink alcoholic beverages.
9. Read all food labels.
10. Dietetic foods are not necessary, and may not be good for you.
11. If you go out to eat, try to choose foods in the amounts allowed in your meal plan.

Exercise

Exercise can be a big help in controlling diabetes. For a person with diabetes, exercise helps in the following ways:

1. It helps lower the blood sugar.
2. The body uses insulin better.
3. It improves circulation of blood to all parts of the body.
4. It helps lower the amount of fat in the blood to a normal level and keep it there.
5. It helps you reach and stay at a reasonable body weight.
6. It helps you feel good about yourself.

Always check with your doctor before you start any type of exercise program. He will tell you if you need to eat more calories and keep your insulin unchanged, or if you need to change the insulin dose on the days you exercise. Start your exercise program slowly and increase gradually. Regular exercise is very important.

cereales, tortillas de maíz, frutas frescas, vegetales, galletas, y palomitas de maíz.

7. Coma menos sal.
8. Pregunte a su doctor si puede tomar bebidas alcohólicas.
9. Lea las etiquetas de todos los alimentos.
10. Los alimentos dietéticos no son necesarios, y pueden ser inapropiados para usted.
11. Si usted sale a comer, seleccione alimentos en las cantidades permitidas en su plan de comidas.

Ejercicios

Los ejercicios pueden ser de gran ayuda para controlar la diabetes. Para una persona con diabetes, el ejercicio le beneficia en las siguientes maneras:

1. Disminuye el azúcar en la sangre.
2. Ayuda a el cuerpo a utilizar la insulina mas efectivamente.
3. Mejora la circulación de la sangre a todas partes del cuerpo.
4. Ayuda a disminuir la cantidad de grasa en la sangre a un nivel normal y a mantenerla a ese nivel.
5. Le ayuda a alcanzar y mantener su peso ideal.
6. Le ayuda a sentirse psicológicamente mejor.

Consulte a su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicio. El le dirá si usted necesita consumir más calorías y mantener su insulina inalterada o si necesita cambiar la dosis de insulina en los días que hace ejercicios. Comience su programa de ejercicio lentamente y aumente gradualmente. El ejercicio regular es muy importante.

Medications

1. Oral hypoglycemic agents (pills)

Pills used to lower the blood sugar are not insulin, but they help your pancreas produce insulin, or help the cells in your body use insulin more efficiently. They also improve the way your muscles use glucose, and keep your liver from making glucose. People who take pills for diabetes should follow a meal plan very carefully. Regular exercise is also important.

This group of medications is called "sulfonylurea drugs." Some names for the drugs are: Dymelor, Diabenese, Orinase, Tolinase, Micronase, Diabeta, and Glucotrol. These medications are similar, but not just alike. Their main job is to reduce blood sugar. Your doctor will decide which is best for you, if you need them.

2. Insulin

Insulin is a hormone that is made in the pancreas. It is needed for the body cells to change glucose into energy. It is used by people who have Type I diabetes, or by people who have Type II and are not able to control their blood sugar with diet or pills. If you need insulin you must give yourself a shot every day. Your doctor can tell you how much to inject each time if you use this medication.

You do not need to refrigerate opened bottles of insulin if the temperature does not get above 85°F or go below 35°F. If you can, you should keep unopened bottles of insulin in a refrigerator.

There are different types of insulin. Your doctor will decide which type is best to control your diabetes.

Medicamentos

1. Agentes hipoglicemantes orales (píldoras)

Los medicamentos en píldoras que se utilizan para disminuir el azúcar en la sangre no contienen insulina. Estos ayudan al páncreas a producir más insulina o a las células del cuerpo a utilizar la insulina con más eficiencia. También mejoran el uso de glucosa en los músculos, y previene que el hígado produzca glucosa. Personas que toman medicamentos para controlar la diabetes deben seguir un plan de comidas muy cuidadosamente. El ejercicio regular es muy importante.

Este grupo de medicamentos se nombran "sulfonylurea drugs" en inglés y son conocidos como: Dymelor, Diabenese, Orinase, Tolinase, Micronase, Diabeta, y Glucotrol. Estos medicamentos son similares pero no necesariamente idénticos. Su función principal es de reducir el azúcar en la sangre. Su doctor decidirá si usted necesita tomar estos medicamentos y le indicará cuál es el más apropiado para usted.

2. Insulina

La insulina es una hormona producida en el páncreas. Las células del cuerpo necesitan insulina para convertir el azúcar/glucosa en energía. Es utilizada por personas que tienen diabetes Tipo I o con personas que tienen Tipo II y no pueden controlar los niveles de azúcar en la sangre con dieta y píldoras. Si usted necesita insulina, su doctor le recetará la cantidad de unidades que debe de inyectarse todos los días.

Si la temperatura no sube a más de 85°F or baja a menos de 35°F las botellas abiertas de insulina no necesitan ser refrigeradas. Si le es posible, es preferible que refrigere las botellas de insulina que aun no han sido abiertas.

Existen varios tipos de insulina. Su doctor le recetará la más apropiada para su diabetes.

Social Occasions

You can participate in special occasions if you plan ahead. Part of being sociable is eating away from home. Soon you will know your meal plan by heart and begin learning how to use more different foods. Choosing foods in a restaurant for a diabetic meal is easier when the service is "cafeteria style," where you can serve yourself. You can pick foods without gravy or potatoes, and vegetables without fat.

If you are invited to eat at a friend's house, it would be polite to let them know which foods are harmful to you. Problems usually happen with desserts that are full of sugar. Fresh fruit is a good food to replace sweets. Birthday cakes or pies made with cream cheese and artificial sugar are allowed. One thin slice can replace one starch/bread exchange and one fat exchange.

If your diabetes is under control, understanding your meal plan will let you take part in almost any social activity. Very overweight people who are having problems controlling their diabetes should not make any changes to their meal plan.

Alcoholic Beverages

For adults, social occasions can tempt you with alcohol. Even though your body can use alcohol without needing insulin, these drinks have a lot of calories. If you skip a meal because you plan to drink, the alcohol can make your blood sugar drop too fast.

If your doctor says you may have alcoholic drinks, choose those that are not high in carbohydrates. Beer and almost all wines contain a lot of carbohydrates. On special occasions, you may be allowed to drink a "highball" made with water and diet soda or other beverages without sugar.

Ocasiones Sociales

Usted podrá participar en eventos sociales si planea con anticipación. Una parte de ser sociable es comer fuera de casa. Pronto usted aprenderá su plan de comidas de memoria y comenzará a utilizar comidas más variadas. La elección de alimentos para una comida diabética se facilita más cuando el servicio es estilo cafetería, donde usted se sirve a sí mismo. De esta manera puede escoger comidas sin salsa o papas y vegetales sin grasa.

Si sus amistades le invitan a comer, es cortés que les explique cuáles comidas le hacen daño. En general, problemas se presentan con los postres hechos con azúcar. Una fruta fresca es lo mejor para reemplazar los postres de azúcar. Pasteles o empanadas hechas con crema de queso y azúcar artificial son permitidas. Una rebanada delgada puede reemplazar un intercambio de almidón/pan y un intercambio de grasa.

Si su diabetes está bajo control, el tener entendimiento de su plan de comidas le permitirá tomar parte en casi cualquier evento social. Las personas que están sobrepeso y que tienen dificultad en controlar la diabetes no deben hacer cambios en sus comidas.

Bebidas Alcohólicas

Para el adulto, reuniones sociales pueden presentar la oportunidad de tomar bebidas alcohólicas. Aunque su cuerpo puede utilizar alcohol sin necesitar insulina, estas bebidas contienen muchas calorías. Si una persona con diabetes omite comidas porque planea tomar bebidas alcohólicas va a tener problemas porque el alcohol puede hacer que el azúcar en la sangre baje muy rápidamente.

Si su doctor le permite tomar bebidas alcohólicas, escoja bebidas que no contienen altos niveles de carbohidratos. La cerveza y los vinos

A person with diabetes depends on his or her liver working well. Since drinking alcohol can cause damage to your liver, the frequent consumption of alcohol is dangerous. People who use pills to control their diabetes and drink alcohol may have a bad reaction. Symptoms of this reaction may include nausea, sweating, headaches, and a rapid heart rate. Use alcohol *only* with your doctor's permission, and *only* in the amounts allowed.

Alcoholic Beverages

Beer, 12 ounces	
Regular	1 starch/bread, 2 fat
Light	2 fat
Wine, dry, 3-1/2 ounces	2 fat
Liquor, 1-1/2 ounces	
Tequila, Whiskey, Rum, Vodka, Gin	3 fat
80 proof = 70 calories per ounce	
90 proof = 80 calories per ounce	

Sick Day Diet Rules

People with diabetes should follow these rules *only* when they are feeling sick (fever, vomiting, diarrhea or severe nausea). It is important to eat, even if you aren't hungry. Be careful not to quit eating or drinking liquids for too long.

1. Call your doctor, because your need for insulin may change and you may need other medications.
2. The only time you are allowed to have foods containing sugar is when you have severe nausea, vomiting or diarrhea. These foods are allowed to give your body enough glucose to work with your insulin or pills.

contienen muchos carbohidratos. En ocasiones especiales, se le permite tomar una bebida como el "highball" que esté preparado con agua o refresco dietético y otras bebidas preparadas sin azúcar.

Una persona con diabetes depende mucho en el buen funcionamiento del hígado. El consumo frecuente de alcohol es peligroso porque el alcohol hace mucho daño al hígado. Personas que mezclan medicamentos orales para controlar la diabetes y bebidas alcohólicas pueden tener una reacción que no sea insulímica resultando en náusea, mucho sudor, dolor de cabeza, y rápidas palpitaciones al corazón. Use el alcohol *solamente* con el permiso de su doctor, y *solamente* en la cantidad permitida.

Bebidas Alcohólicas

Cerveza, 12 onzas	
Regular	1 almidón/pan, 2 grasa
"Light" (menos calorías)	2 grasa
Vino seco, 3-1/2 onzas	2 grasa
Licores, 1-1/2 onzas	
Tequila, Whisky, Ron, Vodka, Genebra	3 grasa

80 "proof" = 70 calorías por onza
90 "proof" = 80 calorías por onza

Reglas para los Días que este Enfermo

Personas con diabetes deben seguir estas reglas cuando se sienten enfermas (fiebre, vómito, diarrea o náusea). Es muy importante comer aunque no tenga hambre.

1. Consulte a su doctor, porque su necesidad de insulina puede cambiar y puede ser que necesite otros medicamentos.
2. En casos extremos de náusea, vómito or diarrea, puede comer

3. Clear liquids are good because they do not make you feel bad and they help replace fluids you may have lost.
4. Try to eat foods that contain carbohydrates (breads, fruit, and milk).
5. Ask your dietitian or nutritionist if you need more help.

alimentos con azúcar

3. Líquidos claros son buenos porque no lo hacen que se sienta mal y también le ayudan a reemplazar fluidos que haya perdido.
4. Trate de comer alimentos que tengan bastantes carbohidratos (panes, frutas, y leche).
5. Consulte a su dietista o nutricionista si necesita más ayuda.

5 Special Instructions **Instrucciones Especiales**
